

Deporte: su importancia en los más pequeños. Beneficios a nivel físico y psicológico-cognitivo

Autor: Ramos Martín, Lorena (Licenciada en Psicopedagogía. Diplomada en Educación Infantil. Maestra de Primaria y Pedagogía Terapéutica).

Público: Educación Primaria. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

Título: Deporte: su importancia en los más pequeños. Beneficios a nivel físico y psicológico-cognitivo.

Resumen

En nuestra sociedad actual es frecuente encontrarnos con niños sedentarios y desmotivados a realizar cualquier actividad física. Considerando los beneficios, tanto físicos como psicológicos y cognitivos, que reporta el practicar deporte desde edades muy tempranas, el centro educativo se debe implicar en el logro de este objetivo. En este sentido, el centro escolar puede intervenir desde tres ámbitos diferentes: en primer lugar desde las clases de Educación Física, en segundo lugar en los tiempos de recreo y finalmente en los Talleres y Actividades Extraescolares.

Palabras clave: Educación Física.

Title: Sport: its importance in the smallest. Benefits at the physical and psychological-cognitive level.

Abstract

In our current society it is frequent to meet with sedentary and unmotivated children to perform any physical activity. Considering the physical, psychological and cognitive benefits of practicing sports from a very early age, the school should be involved in achieving this goal. In this sense, the school can intervene in three different areas: firstly from Physical Education classes, second in recess times and finally in workshops and extracurricular activities.

Keywords: Physical education.

Recibido 2017-03-26; Aceptado 2017-03-30; Publicado 2017-04-25; Código PD: 082089

Practicar deporte desde edades muy tempranas aporta multitud de **beneficios, no sólo físicos sino también mentales**. Algunos de estos son el desarrollo del aparato locomotor, del sistema cardiovascular y del sistema neuromuscular.

Algunos de estos beneficios están relacionados con la obesidad infantil, que está directamente vinculada al sedentarismo y es uno de los mayores problemas a los que se enfrenta la sociedad actual. Son numerosos los beneficios físicos que el deporte tiene sobre ella (además de la alimentación).

España es el sexto país de Europa con más obesidad infantil (según estadísticas sobre la obesidad del Instituto Médico Europeo de la Obesidad IMEO). Según los últimos estudios, el 23% de los niños de hasta 11 años tiene sobrepeso. Si un niño se mantiene activo, además de controlar el peso, prevendrá la aparición de complicaciones orgánicas asociadas, como la diabetes.

Es básico que los niños realicen actividad de tipo aeróbico en la que exista movimiento. Los deportes idóneos son, por ejemplo, el hockey o el fútbol. A nivel individual (si no les atraen los deportes en equipo), pueden realizar natación, baile o atletismo.

Por otro lado, existen asociados unos efectos **beneficiosos a nivel psicológico-cognitivo**. Hay estudios que relacionan el deporte con un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de atención. Además de aportar cualidades como agilidad, coordinación y equilibrio, se relaciona con una menor probabilidad de sufrir ansiedad o depresión.

Un niño activo crece siempre más sano porque incluye el ejercicio dentro de su rutina diaria y se habitúa a ello.

Hay que destacar la importancia de que las familias se impliquen, no sólo a la hora de practicar deporte, sino también a la hora de escoger la actividad. Cuando no se ejerce presión, el niño va más contento y el fracaso está más lejos del horizonte. Adaptar el tipo de actividad a las necesidades y cualidades de cada uno es esencial.

Desde los colegios es mucho lo que podemos influir para que los niños practiquen deporte desde tres ámbitos diferentes:

- **Desde las clases de Educación Física:** se deberían combinar clases con un mínimo de teoría y un máximo de práctica. Una buena elección sería reservar un día de la semana, por ejemplo los viernes que ya está próximo el fin de semana, a deporte en equipo, y practicar juegos como el fútbol, el baloncesto, balonmano e incluso hockey. Los juegos en equipo, además de los beneficios físicos que reportan, aportan unos beneficios sociales ya que enriquecen la unión, el compañerismo, la cooperación, y en general, la actitud en equipo de buscar un objetivo común y el espíritu deportivo.

A la hora de programar nuestras clases de Educación Física, hemos de tener en cuenta la distribución horaria que establece la **LOMCE** (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa) para cada Comunidad Autónoma. Por ejemplo, en quinto curso oscila entre 2 horas y 2 horas y media en todas las Comunidades Autónomas, con excepción de los centros bilingües de la Comunidad de Madrid.

EDUCACIÓN FÍSICA (ÁREA ESPECÍFICA)

CCAA	LOMCE: HORAS/SESIONES (45 minutos) SEMANALES POR CURSOS						
	1º	2º	3º	4º	5º	6º	Total Primaria
ANDALUCÍA	2	2	2	2	2	2	12 horas
ARAGÓN	2	2	2	2	2	2	12 horas
ASTURIAS	2	2	2	2	2	2	12 horas
BALEARES	2	2	2	2	2	2	12 horas
CANARIAS	3s	3s	3s	3s	3s	3s	18 sesiones
CANTABRIA	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	15 horas
CATALUÑA	105 horas anuales		70 horas anuales		70 horas anuales		245 h. anuales
CASTILLA Y LEÓN	2,5	2,5	2	2	2,5	2	13,5 horas
CASTILLA - LA MANCHA	3s	3s	3s	3s	3s	3s	18 sesiones
CEUTA Y MELILLA	3s	3s	3s	2s	2s	2s	15 sesiones
COMUNIDAD VALENCIANA	2s	2s	2s	2s	3s	3s	14 sesiones
EUSKADI	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	10 horas
EXTREMADURA	3	3	3	2,5	2,5	2	16 horas
GALICIA	2	2	2	2	2	2	12 horas
MADRID	2,5 no bilingües y 1,5 en bilingües	2,5 no bilingües y 1,5 en bilingües	2,5 no bilingües y 1,5 en bilingües	2,5 no bilingües y 1,5 en bilingües	2,5 no bilingües y 1,5 en bilingües	2,5 no bilingües y 1,5 en bilingües	15 horas en no bilingües y 9 en Bilingües

MURCIA	2	-	2	-	2	-	-
NAVARRA	2	2	2	2	2	2	12
LA RIOJA	2	2	2,5	2,5	2,2	2,5	14 horas

- **En el tiempo de recreo:** Estos momentos son propicios para proponer juegos deportivos tanto individuales como colectivos. El centro, en este aspecto tiene una labor importante; un primer paso, es dotar de materiales de juego para el recreo: balones, pelotas, porterías, raquetas, canastas, etc. Un segundo paso, sería animar a los alumnos a practicar deportes en el tiempo de recreo, al principio con más seguimiento: explicando las reglas de los juegos, ayudando a formar los equipos.... para que paulatinamente sean los propios alumnos los que asuman estas funciones y se gestionen ellos mismo.

Además de dotar de materiales de juego, se pueden proponer y enseñar juegos populares que nos han llegado por transmisión oral. Son muy adecuados por su sencillez y por los beneficios físicos y psicológicos que reportan; además tienen la ventaja añadida de su economía y durabilidad; bastaría, por ejemplo, con pintar en el patio una rayuela, un Twister o un tres en raya.

- **Desde los Talleres y Actividades Extraescolares:** En muchas ocasiones, son los propios profesores los que imparten los talleres de tarde o las actividades extraescolares; por lo tanto, se presenta una buena oportunidad para ofrecer algunas actividades deportivas, bien sea a nivel individual, como por ejemplo, gimnasia rítmica, bailes, etc. o bien deportes colectivos.

El papel que desempeñado por los profesores en estas actividades es muy importante, ya que conocen los gustos o preferencias de su alumnado y les pueden animar a apuntarse a las actividades extraescolares deportivas.

Es fundamental, en todas las actividades extraescolares, contar con la implicación de las familias, ya que son ellas las que deben dar el consentimiento para que sus hijos se inscriban en la actividad; por lo tanto, un buen comienzo sería realizar una reunión informativa antes del comienzo de las actividades extraescolares (en el periodo de inscripciones), para dar a conocer las actividades ofertadas, sus características, los beneficios físicos y cognitivos que reportan.

Como conclusión, resaltar que como ha quedado reflejado a lo largo de este artículo, es mucho lo que los profesores nos podemos implicar en promover y fomentar el deporte (individual o colectivo) y evitar el sedentarismo característico de nuestra sociedad actual. Con ello conseguiremos alumnos motivados y sanos tanto físicamente como psicológicamente.

Bibliografía

- LOMCE: Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa
- Instituto Médico Europeo de la Obesidad IMEO: <https://stopalaobesidad.com/category/estadisticas-obesidad-2/>
- <https://www.topdoctors.es/>